



Prenatal Yoga im Vinya Loft

Liebe werdende Mami,
herzlichen Glückwunsch zu Deiner
Schwangerschaft!

Eine Schwangerschaft, ist ein einschneidendes Erlebnis im Leben einer jeden Frau. So unterschiedlich für jede diese Lebenszeit verläuft, die meisten werden feststellen, dass in dieser Zeit ein Umdenken stattfindet. Oftmals wird dies begleitet von dem Wunsch nach mehr Intensität oder Qualität.

Unsere Prenatal Yoga Klassen im Vinya Loft bieten Dir gezielte Yogaübungen und bereiten Dich auf die Geburt vor. Die speziell für Schwangere modifizierten Yogaübungen laden Dich ein, die Zeit der Veränderungen jeden Tag neu erleben zu dürfen.

Prenatal Yoga hilft Dir, die neue Lebensphase bewusst zu erleben, einen engen Kontakt zu Deinem Baby aufzubauen, Dich auf die Geburt vorzubereiten und mögliche Beschwerden zu lindern. Die Stunden spenden Kraft, Ausdauer, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kurszeiten: Montags 17:15; Dienstags 09:30; Donnerstags 18:15

Ort: Vinya Loft – Yogastudio, Brunnenstrasse 3-4, 28203 Bremen

Info: www.vinyaloft.de Tel: 0421 / 222 93 144

Kannst Du nicht an einem der Prenatal Yoga Klassen teilnehmen, soll Dich das aber nicht von Deiner Yogapraxis abhalten. Es gibt jedoch ein paar Dinge, die Du gerade zu Beginn der Schwangerschaft beachten solltest.

Bitte informiere jeden Lehrer vor der Stunde über Deine Schwangerschaft, damit er besser auf Deine Bedürfnisse eingehen kann! Bei allen Fragen und Unsicherheiten wende Dich an Deinen Yoga Lehrer oder frage Deine Hebamme!

Hier ein paar Tipps die Dir weiterhelfen können:

Im **ersten Trimester** gilt die Devise „weniger ist mehr“. Versuche also einen Gang runterzuschalten und komme wenn möglich zu den Moonlight Yoga oder Slow Vinyasa Stunden.

Ab jetzt gilt:

- nicht mehr springen in den Sonnengrüßen
- keine starken Vor- und Rückbeugen
- bei Twists immer zur offenen Seite drehen, damit Dein Baby mehr Platz hat

Im **zweiten Trimester** darfst du Dich gerne etwas fordern. Dies setzt selbstverständlich voraus, dass die Schwangerschaft bis dahin unkompliziert verlaufen ist und dass Du beim Üben immer auf Deine eigenen Grenzen achtest.

Ab jetzt gilt:

- bei Übungen auf dem Bauch liegend, nehme Dir eine Decke unter das Becken

Im **dritten Trimester** solltest Du wieder etwas mehr Ruhe in Deine Praxis bringen. Das Baby und Dein Bauch werden größer, jede Tätigkeit etwas anstrengender.

Ab jetzt gilt:

- achte noch mehr auf Deinen Atem! Bist Du aus der Puste ist auch Dein Baby aus der Puste
- lege Dich zur Endentspannung auf die linke Seite

Wenn Du Fragen hast sprich uns gerne an!